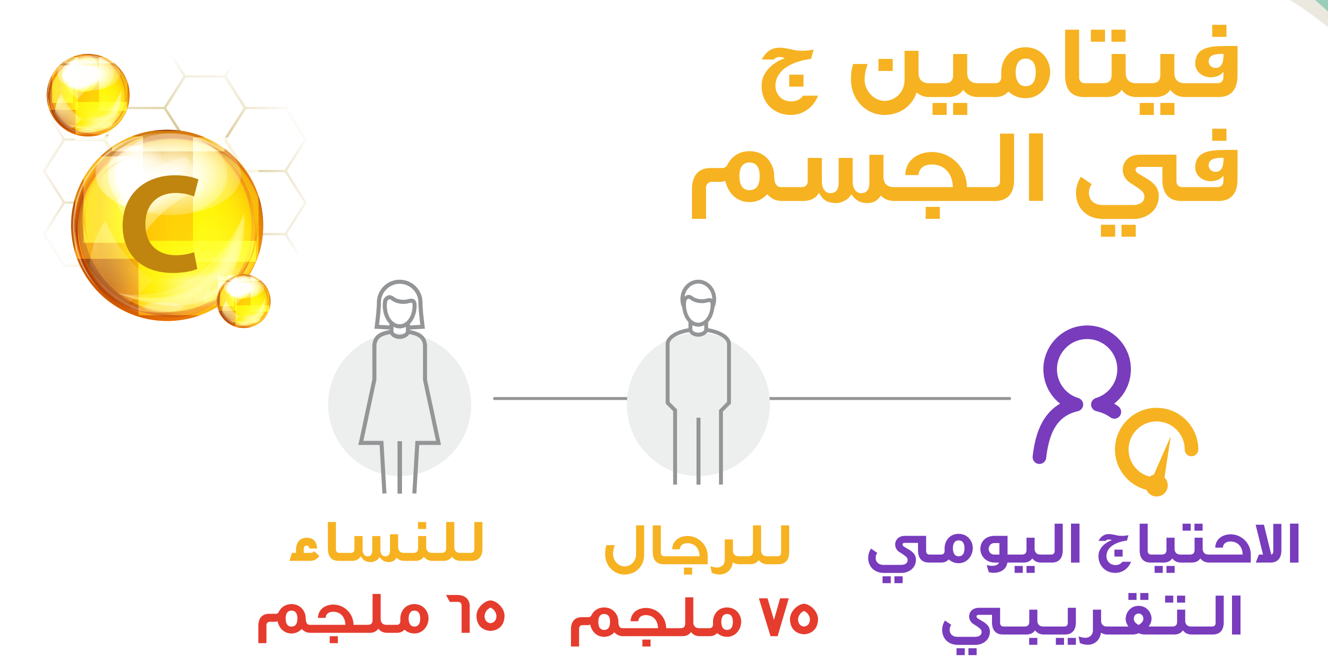


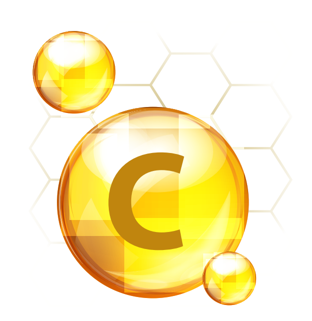


أعراض النقص

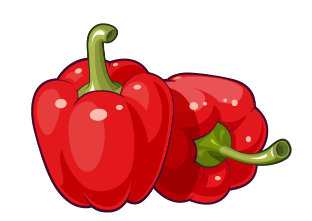
- التعب والضعف العام
- فقدان الأسنان
- صعوبة التئام الجروح
- تورم اللثة أو نزيف مفاجئ
- العدوى
- كدمات على البشرة



فيتامين ج في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ج



الفلفل الأحمر البارد



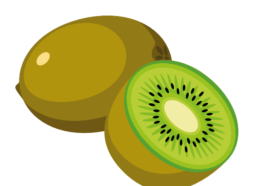
نصف كوب



برتقال



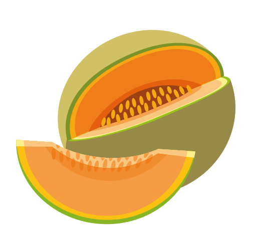
حبة متوسطة



الكيـــوي



حبة متوسطة



الشمام



نصف كوب

يساعد فيتامين ج في امتصاص الحديد